

Livelli Tecnici

di

Muay Thai

Sommario

Livelli Tecnici....3
1. Allievi....3
2. Insegnanti....4
Esibizione dei Livelli....5
Commissioni esaminatrici....5
Requisiti Obbligatori dell'Atleta al momento dell'esame....5
Abbigliamento ed Attrezzatura....6
Oggetti non ammessi....6
Svolgimento dell'Esame....6
Riassuntivo Tecniche....8
9° Khan....8
8° Khan....8
7° Khan - Giallo....8
6° Khan - Rosa....9
5° Khan - Verde....9
4° Khan - Arancione....9
3° Khan – Blu....10
2° Khan – Nero....10
1° Khan - Rosso....10
Programma Tecnico....11
9° Khan....11
8° Khan....13
7° Khan - Giallo....15
6° Khan - Rosa....17
5° Khan - Verde....19
4° Khan - Arancione....21
3° Khan - Blu....23
2° Khan - Nero....25
1° Khan - Rosso....27
Legenda....29

Regolamento
degli Esami di Livello

Livelli Tecnici
per Allievi e Insegnanti:

1. Allievi

A) La progressione tecnica degli atleti di Muay Thai è suddivisa in 9 livelli di conoscenza denominati Khan ("livello" in tailandese) contrassegnati da colori diversi che, partendo dal più basso, sono i seguenti:

9° Khan - Bianco
8° Khan - Bianco / Giallo
7° Khan - Giallo
6° Khan - Rosa
5° Khan - Verde
4° Khan - Arancione
3° Khan - Blu
2° Khan - Nero
1° Khan - Rosso

1. Un'atleta inizia la studio della Muay Thai preparando il programma di esame per il conseguimento del 9° Khan. Quindi successivamente procede con la progressione tecnica fino al massimo livello, 1° Khan.

2. Insegnanti

I Livelli tecnici per gli insegnanti sono così suddivisi:

Assistent Trainer		Rosso - Bianco
Trainer		Rosso - Giallo
Instructor	(Kru)	Rosso - Blu
Senior Instructor	(Kru Yai)	Rosso - Argento
Master	(Ajarn)	Argento
Grand Master	(Ajarn Yai)	Oro

Livelli Tecnici

Il 9°- 8°- 7° Khan sono considerati dei livelli tecnici d'iniziazione alla pratica della Muay Thai;

Il 6°- 5°- 4° Khan sono considerati dei veri livelli di conoscenza della Muay Thai;

Il 3° Khan, con una età minima di 16 anni, è il livello minimo per poter sostenere l'esame di Assistant;

Il 2° Khan, con una età minima di 18 anni, è il livello minimo per poter sostenere l'esame di Trainer considerato come il livello dove è possibile avere un Club;

Il 1° Khan è considerato il livello minimo per poter sostenere l'esame di Instructor di Muay Thai.

Esibizione dei Livelli

Lo scudetto raffigura il livello tecnico dell'atleta, deve essere sempre applicato sul panta-thai in posizione ben visibile al momento dell'Esame e di Stage.

Commissioni esaminatrici

Il 9°- 8°- 7° - 6° Khan possono essere ottenuti durante una sessione di esame presieduta solo dal Trainer o Instructor di palestra;

Il 5°- 4°- 2° Khan possono essere ottenuti esclusivamente durante una sessione di esami presieduta da almeno da un Instructor;

I livelli tecnici di 2°- 1° Khan possono essere ottenuti esclusivamente durante una sessione di esami presieduta almeno un Senior Instructor.

Requisiti Obbligatori dell'Atleta al momento dell'esame

L'atleta durante l'esame deve essere in possesso dei seguenti requisiti:

- Iscrizione alla federazione comprovata dallo sport-pass;
- Certificato medico valido alla data dell'esame;
- Equipaggiamento ed attrezzatura regolamentare;
- Iscrizione alla sessione di esami in corso;
- Scudetto del grado attualmente posseduto al momento dell'esame.

Abbigliamento ed Attrezzatura

L'abbigliamento e l'attrezzatura specifica devono essere di tipo omologato e consistono in:

- panta-thai;
- maglietta (indossata dentro i pantaloncini);
- paradenti;
- conchiglia;
- guantoni da combattimento;
- paratibie-thai (con parapiede unito);
- caschetto (con o senza parazigomi);
- paraseno (per le donne).

Oggetti non ammessi

Durante la prova non sono ammessi:
- attrezzature non omologate;
- occhiali da vista;
- orecchini, anelli, orologi, collane, braccialetti.

Svolgimento dell'Esame

A) Tutte le tecniche a coppie, i concatenamenti e i round devono essere eseguiti in movimento in uno spazio limitato o qualora sia possibile, in uno spazio di dimensioni simili ad un Ring.

B) La prova di esame comprende l'esecuzione delle tecniche specificate nel programma di ogni livello. Sono esaminati i seguenti gruppi fondamentali:

1. Tecniche;
2. Concatenamenti;
3. Tecniche a coppia;
4. Sparring;
5. Attrezzi.

Per ogni gruppo verranno fatte delle domande, a ciascuna delle quali sarà assegnato la relativa lettera ed un voto. La loro media aritmetica sarà riportata nella relativa casella. La media dei voti ottenuti nei vari gruppi stabilirà il risultato finale dell'esame promuovendo o bocciando il candidato.

C) La commissione esaminatrice valuterà la prova dei candidati compilando l'apposita scheda. Il punteggio di valutazione va da 2 a 10 secondo il seguente schema:

2 Tecnica non conosciuta
3 Scarso
4 Insufficiente
5 Mediocre
6 Sufficiente
7 Discreto
8 Buono
9 Ottimo
10 Eccellente

D) Per ogni passaggio di livello è stabilita una votazione minima per la promozione secondo il seguente schema:

9° KHAN = 6
8° KHAN = 6
7° KHAN = 6
6° KHAN = 6
5° KHAN = 6
4° KHAN = 6
3° KHAN = 7
2° KHAN = 7
1° KHAN = 8

Riassuntivo Tecniche

9° Khan

A Saluto
B Posizione di guardia: punti essenziali
C Spostamento: sul posto
D Spostamento: avanti - indietro
E Spostamento: laterale sx - dx
F Schivata di tronco: all'indietro
G Schivata di gamba: all'indietro
H Cambio di guardia: avanti - indietro
I Diretti
L Front kick
M Bloccaggio di palmo
N Parata alta: esterna - interna
O Lavoro presa fondamentale Clinch

8° Khan

A Spostamento: diagonale sx - dx
B Spostamento: circolare continuo sx - dx
C Walking steep
D Schivata di tronco: obliquo
E Schivata di gambe: con cambio guardia
F Cambio di guardia: con switch
G Gancio
H Stop kick
I Low kick: esterno - interno
L Ginocchiata lunga: diretta / diagonale / circolare
M Ginocchiata corta: diretta
N Bloccaggio: dorso guantone
O Bloccaggio: di tibia Esterno

7° Khan - Giallo

A Posizione di guardia: possibili varianti
B Spostamento: semi-circolare sx - dx
C Rotazione 180° nel clinch
D Immersione / flesso-torsione
E Arretramento rapido
F Montante
G Gomitata circolare: ascendente / orizzontale / discendente

H Low kick: in profondità
I Middle kick
L Bloccaggio alto: di avambraccio
M Bloccaggio di tibia incrociata
N Doppio block di avambraccio
O Tipi di prese nel clinch

6° Khan - Rosa

A Gomitata diretta: ascendente / orizzontale / discendente
B High kick
C Ginocchiata corta: laterale
D Full cover esterno
E Parata alta: uncinante
F Parata thai
G Presa ascellare
H Lavoro sul clinch

5° Khan - Verde

A Pugno a pendolo
B Gomitata rovesciata: ascendente / orizzontale / discendente
C Front side kick
D Full cover Incrociato
E Parata media: di palmo
F Parate basse: esterne - interne
G Presa a tenaglia
H Entrate presa clinch

4° Khan - Arancione

A Spinning back fist
B Front kick zampa elefante
C Ginocchiata corta: diagonale / circolare
D Parata media: di avambraccio
E Parata al volo
F Presa ad uncino: interna / esterna
G Combinazioni orizzontali
H Uscite presa clinch
I Nozioni tecniche Ram Muay

3° Khan – Blu

A Pugno saltato
B Bloccaggio di gomito
C Combinazioni verticali
D Difese dai front kick
E Difese dai low kick
F Entrate nel Clinch
G Colpi di rimessa
H Basi a terra Ram Muay

2° Khan – Nero

A Gomitate avvitate
B Spinning kicks: back / hook
C Spinte: di arresto / in uscita
D Proiezioni sui calci
E Combinazioni incrociate
F Difesa da Middle kick
G Per evitare il Clinch
H Colpi di incontro
I Basi in piedi Ram Muay

1° Khan - Rosso

A Gomitate saltate
B Jamping kicks: middle / high
C Ginocchiate saltate
D Proiezioni sul clinch
E Combinazioni zig - zag
F Difesa da high kick
G Gomitate nel clinch
H Colpi di arresto
I Finte / inviti
L Ram Muay personalizzata

Programma Tecnico

9° Khan

Tempo di frequenza 3 mesi

- Tecnica -

a coppia o a vuoto

A) Saluto
B) Posizione di guardia: punti essenziali
C) Spostamento: sul posto
D) Spostamento: avanti - indietro
E) Spostamento: laterale sx - dx
F) Schivata di tronco: all'indietro
G) Schivata di gamba: all'indietro
H) Cambio di guardia: avanti - indietro
I) Diretti
L) Front kick
M) Bloccaggio di palmo
N) Parata alta: esterna – interna
O) Lavoro presa fondamentale Clinch

- Concatenamenti -

a coppia o a vuoto

A: diretto sx – diretto dx
B: diretto sx – diretto dx – diretto sx
C: spostamento avanti + diretto sx – diretto dx – spostamento indietro
D: spostamento indietro – diretto dx – diretto sx – spostamento avanti
E: spostamento laterale sx + diretto dx – spostamento laterale dx + diretto sx
F: spostamento laterale dx + diretto sx – spostamento laterale sx + diretto dx
G: diretto sinistro – schivata di tronco all'indietro – diretto destro – diretto sx
H: diretto sx – cambio guardia indietro + diretto dx – diretto sx
I: diretto sx – front kick dx – diretto sx – diretto dx
L: diretto sx – cambio guardia avanti – front kick sx
M: diretto sx – spostamento indietro – front kick sx – diretto dx – diretto sx

- Tecniche a coppia -

A) a: diretto dx
b: schivata di tronco all'indietro – diretto dx – diretto sx
B) a: diretto dx
b: schivata di gambe all'indietro – front kick dx
C) a: diretto sx – diretto dx
b: block di palmo – spostamento all'indietro – front kick dx + cambio guardia avanti – diretto sx – diretto dx
D) a: diretto sx
b: block di palmo – front kick sx
E) a: diretto sx
b: parata alta esterna – diretto sx – diretto dx
F) a: diretto dx
b: parata alta esterna – front kick dx
G) a: diretto sx
b: parata alta interna – diretto dx – diretto sx
H) a: diretto dx
b: parata alta interna – front kick sx

- Shadow Boxing -

1 x 1' Thai Boxing: diretti + front kick

- Attrezzi -

1 x 2' Corda
1 x 2' Pao: diretti + frontali

8° Khan

Tempo di frequenza 3 mesi

- Tecnica -

a coppia o a vuoto

A) Spostamento: diagonale sx - dx
B) Spostamento: circolare continuo sx - dx
C) Walking step
D) Schivata di tronco: obliquo
E) Schivata di gambe: con cambio guardia
F) Cambio di guardia: con switch
G) Gancio
H) Stop kick
I) Low kick: esterno - interno
L) Ginocchiata lunga: diretta / diagonale / circolare
M) Ginocchiata corta: diretta
N) Bloccaggio: dorso guantone
O) Bloccaggio: di tibia Esterno

- Concatenamenti -

a coppia o a vuoto

A: diretto sx – diretto dx – gancio sx
B: diretto dx – diretto sx – gancio dx
C: stop kick sx – diretto dx – gancio sx – low kick dx
D: stop kick dx – diretto sx – diretto dx
E: low kick sx interno – diretto dx – gancio sx
F: block tibia esterno sx – ginocchiata diagonale dx
G: block tibia esterno dx – cambio guardia avanti – ginocchiata diagonale sx
H: diretto sx – ginocchiata dx
I: diretto sx – diretto dx – switch – ginocchiata sx

- Tecniche a coppia -

A) a: diretto sx
b: schivata obliqua dx – gancio dx – diretto sx
B) a: diretto dx
b: schivata obliqua sx – gancio sx – diretto dx
C) a: low kick sx interno
b: schivata di gambe con cambio guardia – low kick sx interno
D) a: diretto sx – diretto dx
b: stop kick sx – diretto dx – cambio guardia in avanti – ginocchiata sx
E) a: diretto dx – gancio sx
b: parata esterna – block dorso guantone – diretto sx – low kick dx
F) a: diretto sx – gancio dx
b: parata esterna – block dorso guantone – diretto dx – ginocchiata sx
G) a: diretto sx – low kick dx
b: parata esterna – block tibia esterna – diretto dx – low kick sx interno
H) a: diretto sx – diretto dx – switch – low kick sx
b: parata esterna – block tibia esterna – ginocchiata diagonale dx

- Shadow Boxing -

1 x 1' Thai Boxing: diretti + ganci + stop kick + low kick + ginocchiate

- Attrezzi -

1 x 2' Corda
1 x 1' Sacco: Thai Boxing braccia
1 x 1' Scudo: stop kick
1 x 1' Pao: diretti + ginocchiate

7° Khan - Giallo

Tempo di frequenza 3 mesi

- Tecnica -

a coppia o a vuoto

A) Posizione di guardia: possibili varianti
B) Spostamento: semi-circolare sx - dx
C) Rotazione 180° nel clinch
D) Immersione / flesso-torsione
E) Arretramento rapido
F) Montante
G) Gomitata circolare: ascendente / orizzontale / discendente
H) Low kick: in profondità
I) Middle kick
L) Bloccaggio alto: di avambraccio
M) Bloccaggio di tibia incrociata
N) Doppio block di avambraccio
O) Tipi di prese nel clinch

- Concatenamenti -

a coppia o a vuoto

A: diretto sx – diretto dx – gancio sx + spostamento semi-circolare sx – diretto dx
B: diretto dx – diretto sx – cambio guardia avanti + spostamento semi-circolare dx + diretto dx – montante sx
C: immersione – diretto dx – gancio sx – montante dx
D: flesso torsione sx – gancio sx – diretto dx – montante sx
E: diretto sx – gancio dx – gomitata circolare sx
F: diretto sx – cambio guardia avanti + gomitata circolare dx
G: diretto sx – diretto dx – stop kick sx – low kick dx
H: block tibia incrociata sx – diretto dx – middle kick sx
I: block tibia incrociata dx – diretto sx – middle kick dx
L: doppio block avambraccio sx – gancio sx – ginocchiata dx
M: doppio block avambraccio dx – diretto dx – gancio sx – low kick dx

- Tecniche a coppia -

A) a: diretto sx – diretto dx
b: parata esterna – spostamento semi-circolare sx + gancio sx – ginocchiata dx
B) a: diretto sx
b: cambio guardia avanti + spostamento semi-circolare dx + diretto dx – low kick sx
C) a: diretto sx – diretto dx – gancio sx
b: difesa – immersione – diretto dx – montante sx – ginocchiata dx
D) a: diretto sx – gancio dx
b: difesa – flesso torsione + gancio sx – montante dx – gomitata circolare sx
E) a: low kick dx
b: arretramento rapido – middle kick dx
F) a: montante
b: block di avambraccio – gomitata circolare
G) a: diretto sx – low kick dx
b: parata esterna – block tibia incrociata – diretto sx – gomitata circolare dx
H) a: diretto sx – diretto dx – switch – low kick sx
b: difesa – block tibia incrociata – diretto dx – gomitata circolare sx
I) a: middle kick dx
b: doppio block di avambraccio – diretto sx – middle kick dx
L) a: middle kick sx
b: doppio block di avambraccio – diretto dx – switch – middle kick sx

- Shadow Boxing -

1 X 2' Thai Boxing: braccia

- Sparring -

1 X 2' Thai Boxing

- Attrezzi -

1 X 2' Focus gloves
1 X 2' Sacco
1 X 2' Scudo: low kick

6° Khan - Rosa

Tempo di frequenza 6 mesi + 1 stage Regionale

- Tecnica -

a coppia o a vuoto

A) Gomitata diretta: ascendente / orizzontale / discendente
B) High kick
C) Ginocchiata corta: laterale
D) Full cover esterno
E) Parata alta: uncinante
F) Parata thai
G) Presa ascellare
H) Lavoro sul clinch

- Concatenamenti -

a coppia o a vuoto

A: block dorso guantone su gancio dx – gomitata diretta sx
B: block dorso guantone su gancio sx – gomitata diretta dx
C: diretto sx – high kick dx
D: diretto sx – diretto dx – switch – high kick sx
E: full cover esterno sx – diretto sx – montante dx – gomitata circolare sx
F: full cover esterno dx – diretto dx – monante sx – low kick dx
G: parata thai sx – ginochiata dx
H: parata thai dx – switch – ginocchiata sx
I: presa ascellare dx – ginocchita sx interno coscia
L: presa ascellare sx – low kick dx
M: parata uncinante dx – gomitata diretta sx – gomitata circolare dx

- Tecniche a coppia -

A) a: diretto sx – gancio dx
b: parata dx – block dorso guantone – gomitata diretta sx
B) a: diretto sx – diretto dx – gancio sx
b: parata dx – parata sx – block dorso guantone – gomitata diretta dx
C) a: diretto sx – middle kick dx
b: parata dx – full cover esterno – high kick sx
D) a: middle kick sx
b: full cover esterno – high kick dx
E) a: diretto sx
b: parata uncinante – diretto sx – front kick dx
F) a: diretto dx
b: parata uncinante – diretto dx – switch – middle kick sx
G) a: diretto sx
b: parata thai – switch – ginocchiata sx
L) a: diretto dx
b: parata thai – gomitata circolare sx
M) a: middle kick sx
b: presa ascellare – ginocchiata sx interno coscia
N) a: middle kick dx
B: presa ascellare - ginocchiata dx interno coscia

- Shadow Boxing -

1 x 2' Thai Boxing

- Sparring -

1 x 2' A tema: uso stop kick + combinazione max 3 colpi
1 x 2' Thai Boxing
1 x 2' Clinch libero

- Attrezzi -

1 x 2' Sacco
1 x 2' Pao

5° Khan - Verde

Tempo di frequenza 6 mesi

- Tecnica -

a coppia o a vuoto

A) Pugno a pendolo
B) Gomitata rovesciata: ascendente / orizzontale / discendente
C) Front side kick
D) Full cover Incrociato
E) Parata media: di palmo
F) Parate basse: esterne - interne
G) Presa a tenaglia
H) Entrate presa clinch

- Concatenamenti -

a coppia o a vuoto

A: diretto sx – pugno a pendolo dx – gancio sx – montante dx
B: diretto sx – gancio dx – gomitata rovesciata discendente sx
C: spostamento diagonale sx – gomitata rovesciata dx alla testa
E: full cover incrociato dx – cambio guardia avanti – front side kick sx
F: full cover incrociato sx – front side kick dx – high kick sx
G: parata esterna bassa sx – diretto dx – switch – middle kick sx
H: parata esterna bassa dx – diretto sx – low kick dx
I: parata interna bassa sx – diretto dx – gomitata circolare sx – spostamento indietro – ginocchiata dx
L : parata interna bassa dx – diretto sx – ginocchita diagonale dx

- Tecniche a coppia -

A) a: low kick sx interno
b: spostamento indietro – pugno a pendolo dx
B) a: diretto sx – diretto dx
b: parata dx – spostamento obliquo sx – gomitata rovesciata dx alla testa
C) A: middle kick dx
B: doppio block di avambraccio – gomitata rovesciata discendente sx
D) a: diretto sx – low kick dx
b: parata dx – spostamento all'indietro – front side kick dx
E) A: diretto sx
b: difesa – front side kick sx
F) A: middle kick sx
B: full cover incrociato – diretto dx – diretto sx – ginocchiata dx
G) a: middle kick
b: parata media di palmo – low kick doppio posteriore
H) a: front kick sx
b: parata bassa esterna + cambio guardia indietro – middle kick sx
I) a: front kick dx
b: parata bassa esterna – middle kick dx
L) a: front kick sx
b: parata bassa interna – diretto sx – ginocchiata dx diagonale
M) a: front kick dx
b: parata bassa interna + cambio guardia indietro – diretto dx – ginocchiata sx
N) a: front kick
b: presa a tenaglia – ginocchiata interno coscia

- Shadow Boxing -

1 x 2' Thai Boxing

- Sparring -

1 x 2' A tema: difese dai frontali + combinazione max 3 colpi
1 X 2' Thai Boxing
1 X 2' Clinch

- Attrezzi -

1 x 2' Sacco
1 x 2' Pao

4° Khan - Arancione

Tempo di frequenza 6 mesi + 1 stage Regionale

- Tecnica -

a coppia o a vuoto

A) Spinning back fist
B) Front kick zampa elefante
C) Ginocciata corta: diagonale / circolare
D) Parata media: di avambraccio
E) Parata al volo
F) Presa ad uncino
G) Combinazioni orizzontali
H) Uscite presa clinch
I) Nozioni tecniche Ram Muay

- Concatenamenti -

a coppia o a vuoto

A: diretto sx – diretto dx – gancio sx – spinning back fist dx
B: front kick zampa elefante sx – diretto dx – montante sx – ginocchiata dx
C: front kick zampa elefante dx – diretto dx + cambio gurdia avanti – ginocchiata sx
D: parata media avambraccio sx – diretto dx – gomitata circolare sx
E: parata media avambraccio dx – diretto sx – cambio gurdia avanti + gomitata circolare dx
F: parata al volo sx – cambio guardi aindietro – high kick sx
G: parata al volo dx – high kick dx
H: combinazione orizzontale: pugno – pugno – gomito
I: combinazione orizzontale: calcio – ginocchio – calcio

- Tecniche a coppia -

A) a: diretto sx – diretto dx – low kick sx
b: difesa – block tibia esterno – diretto dx – gancio sx – spinning back fist dx
B) a: middle kick dx
b: front kick zampa elefante sx – diretto dx – gancio sx – ginocchiata dx
C) A: middle kick sx
B: front kick zampa elefante dx – diretto sx – montante dx – gomitata circolare sx
D) a: diretto sx
b: parata thai – cambio guardia avanti – presa clinch di lato – ginocchiata sx
E) A: diretto dx
b: parata thai – presa clinch di lato – ginocchiata dx
F) A: diretto sx – diretto dx al corpo
B: parata dx – parata media di avambraccio – diretto dx – gomitata circolare sx
G) a: diretto sx – diretto sx al corpo
b: parata dx – parata media di avambraccio – diretto sx – montante dx
H) a: middle kick dx
b: parata al volo – gancio sx – ginocchiata dx
I) a: middle kick sx
b: parata al volo – gancio dx – ginocchiata sx
L) a: front kick
b: spostamento obliquo + presa uncino esterna – gomitata rovesciata discendente sull'arto
M) a: front kick
b: spostamento obliquo + presa uncino interna + diretto – ginocchiata
N) a: diretto sx – low kick dx
b: difesa – combinazione orizzontale a piacere

- Shadow Boxing -

1 x 2' Thai Boxing

- Sparring -

1 x 2' A tema: difese da calci circolari
1 X 2' Thai Boxing
1 X 2' Clinch

- Attrezzi -

1 X 3' Sacco
1 X 3' Pao

3° Khan - Blu

Tempo di frequenza 6 mesi

- Tecnica -

a coppia o a vuoto

A) Pugno saltato
B) Bloccaggio di gomito
C) Combinazioni verticali
D) Difese dai front kick
E) Difese dai low kick
F) Entrate nel Clinch
G) Colpi di rimessa
H) Basi a terra Ram Muay

- Concatenamenti -

a coppia o a vuoto

A: diretto sx – diretto dx – front kick sx – pugno saltato
B: block ginocchiata di gomito dx – gancio sx – gomitata circolare dx
C: block ginocchiata diretto di gomito sx – diretto dx – gomitata circolare sx
E: combinazioni verticali: pugno – ginocchio – calcio
F: combinazioni verticali: pugno – gomito – ginocchio
G: combinazioni verticali: pugno – gomito – calcio
H: difesa da front kick – combinazione mista 3 colpi
I: difesa da low kick – combinazione mista 3 colpi

- Tecniche a coppia -

A) a: high kick dx
b: schivata all'indietro – pugno saltato
B) a: ginocchiata dx
b: block gomito dx – montante sx – ginocchiata dx
C) A: ginocchiata sx
B: block gomito sx – gomitata circolare sx – gomitata discendente dx
D) a: front kick dx
b: difesa – combinazione orizzontale a piacere
E) A: front kick sx
b: difesa – combinazione verticale a piacere
F) A: low kick dx
B: difesa – combinazione orizzontale a piacere
G) a: low kick sx
b: difesa – combinazione verticale a piacere
H) a: 1 pugno
b: entrata clinch
I) a: 1 gomitata
b: entrata clinch
L) a: 1 calcio
b: entrata clinch
M) a: 1 ginocchita
b: entrata clinch
N) a: combinazione 3 colpi
b: combinazione di rimessa

- Shadow Boxing -

1 x 2' Thai Boxing: braccia
1 x 2' Thai Boxing

- Sparring -

1 x 3' A tema: colpi di rimessa
1 x 3' Thai Boxing

- Attrezzi -

1 x 3' Tecniche Thai Boxing braccia (sacco, focus, pao, scudo)
1 x 3' Tecniche Thai Boxing (sacco, pao, scudo)

2° Khan - Nero

Tempo di frequenza 6 mesi + 1 stage Regionale

- Tecnica -

a coppia o a vuoto

A) Gomitate avvitate
B) Spinning kicks: back / hook
C) Spinte: di arresto / in uscita
D) Proiezioni sui calci
E) Combinazioni incrociate
F) Difesa da Middle kick
G) Per evitare il Clinch
H) Colpi di incontro
I) Basi in piedi Ram Muay

- Concatenamenti -

a coppia o a vuoto

A: diretto sx – montante dx – low kick interno sx – gomitata avvitata dx
B: diretto sx – diretto dx – switch – high kick sx – spinning back kick dx
C: diretto sx – low kick dx – spinning back kick sx
D: schivata all'indietro – diretto dx – middle kick sx – spinning hook kick dx
E: diretto dx – spostamento indietro – front kick dx – spinning hook kick sx
F: combinazione incrociata: pugno – ginocchio
G: combinazione incrociata: pugno – calcio
H: combinazione incrociata: gomito – ginocchio
I: combinazione incrociata: gomito calcio
L: difesa da middle kick + combinazione mista 3 colpi

- Tecniche a coppia -

A) a: diretto sx – diretto dx – middle sx
b: difesa – full cover incrociato – gomitata avvitata dx
B) a: ginocchiata dx
b: block di gomito + cambio guardia avanti – gomitata avvitata sx
C) A: diretto sx – diretto dx
B: parata dx – parata sx – diretto dx – low kick sx – spinning back kick dx
D) a: diretto sx – low kick dx
b: parata dx – block tibia esterna – front kick dx – spinning hook kick sx
E) A: calcio circolare
b: spinta di arresto – gomitata ascendente sx – gomitata orizzontale dx
F) A: middle kick sx
B: full cover esterno + spinta in uscita
G) a: front / middle / high kick
b: proiezione
H) a: high kick
b: cut kick – combinazione 3 colpi
I) a: middle kick
b: difesa – combinazione incrociata a piacere
L) a: entrata clinch
b: metodo per evitare clinch
M) a: 1 diretto
b: colpo di incontro
N) a: 1 calcio
b: colpo di incontro

- Shadow Boxing -

1 x 2' Thai Boxing: braccia
1 x 2' Thai Boxing

- Sparring -

1 x 3' A Tema: colpi di incontro
1 x 3' Thai Boxing

- Attrezzi -

1 x 2' Tecniche Thai Boxing braccia (sacco, focus, pao, scudo)
1 x 2' Pao: braccia + ginocchio
1 x 2' Tecniche Thai Boxing (sacco, pao, scudo)

1° Khan - Rosso

Tempo di frequenza 1 anno + 1 stage Nazionale

- Tecnica -

a coppia o a vuoto

A) Gomitate saltate
B) Jamping kicks: middle / high
C) Ginocchiate saltate
D) Proiezioni sul clinch
E) Combinazioni zig - zag
F) Difesa da high kick
G) Gomitate nel clinch
H) Colpi di arresto
I) Finte / inviti
L) Ram Muay personalizzata

- Concatenamenti -

a coppia o a vuoto

A: schivata obliqua sx – montante sx – gancio sx – montante dx – gomitata saltata sx
B: diretto sx – low kick interno sx – ginocchiata dx – diretto sx – gomitata saltata dx
C: full cover esterno dx – front kick sx – jamping middle kick dx
D: block tibia incrociata sx – middle kick dx – jamping high kick sx
E: stop kick sx – diretto sx – diretto dx – ginocchiata saltata dx
F: full cover incrociato dx – diretto sx – montante dx – ginocchiata saltata sx
G: combinazione zig zag: pugno – pugno – calcio
H: combinazione zig zag: calcio – pugno – ginocchio – gomito
I: combinazione zig zag: calcio – pugno – gomito – ginocchio
L: difesa da high kick + combinazione mista 3 colpi

- Tecniche a coppia -

A) a: diretto sx – gancio dx
b: parata dx – block alto dorso guantone – gomitata saltata dx
B) a: low kick sx
b: block tibia esterno – diretto dx – gomitata saltata sx
C) a: middle kick sx
b: full cover esterno – jumping middle kick dx
D) A: front kick sx
B: parata esterna + cambio guardia indietro – jumping high kick sx
E) A: diretto sx – diretto sx
b: parata dx – parata uncinante – ginocchiata saltata dx
F) A: diretto dx – low kick sx
B: parate sx – block esterno – diretto dx – ginocchiata saltata sx
G) a: ginocchiata corta laterale
b: proiezione
H) a: high kick
b: difesa – combinazione zig zag a piacere
I) a: attacca pugno
b: colpo di arresto
L) a: attacca calcio
b: colpo di arresto
M) a: diretto sx – diretto dx
b: difesa – finta middle kick dx + front side kick dx
N) b: gamba sx avanzata
a: low kick dx
b: ammortizza + spinning back kick dx

- Shadow Boxing -

1 x 2' Thai Boxing

- Sparring -

1 x 2' A tema: colpi di arresto
1 x 2' A tema: finte + inviti
1 x 5' Thai Boxing

- Attrezzi -

1 X 3' Sacco
1 X 5' Pao

Legenda

Il segno (-) in una combinazione indica la suddivisione dei singoli colpi;
Il segno (+) indica che il colpo va portato contemporaneamente all'azione che lo segue o lo precede;
Quando in una combinazione di tecniche verrà menzionato il termine " circolare " si potrà portare un qualsiasi calcio circolare, basso, medio o alto, a discrezione della commissione esaminatrice;
Nelle tecniche a coppia le azioni dei singoli atleti sono divise dei simboli **a:** o **b:**
La scelta delle tecniche da eseguire durante l'esame di livello sarà a descrizione della commissione esaminatrice;
Quando si parla di " spostamento " si intende muoversi in una determinata direzione di un solo passo con tutti e due i piedi;
Quando si parla di " semi-spostamento " si intende muovere un solo piede di un piccolo passo in una determinata direzione.

*****